# 老人憩所　令和7年 10月　予定表　（土日・祝日休館）百石町3－1－30 電話831－3324

## 定例講座

| 講座名 | 日 | 曜 | 時間 | 教室名 |
|---|---|---|---|---|
| 洋　裁 | 2・16 | 木 | 10:00−15:00 | 教養CD |
| 折り紙 | 7 | 火 | 9:30-11：30 | 教養A |
| 絵手紙 | 2・16 | 木 | 13:30−15:30 | 教養B |
| ピラティス | 8・22・29 | 水 | 9:30-11:00 | 和室A－D |
| コーラス | 8・22 | 水 | 10:00-11:30 | 音楽室 |
| フラダンス | 6 | 月 | 10:00-12:00 | ホールA |
| | 20・27 | | | ホールBC |
| ヨーガ | 9・23 | 木 | 13:30−15:30 | 和室A－D |
| 真向体操 | 7・21 | 火 | 10:00-11:30 | 和室A－D |
| つまみ細工 | 7・21 | 火 | 13:30−15:30 | 教養A |
| ゆる体操 | 2・16 | 木 | 10:00-11:30 | 和室A－D |
| らくらく英会話 | 14・28 | 火 | 10:00-11:00 | 教養A |
| ビーズアクセサリー | 20 | 月 | 10:00−12:00 | 教養A |
| 太極拳 | 14・28 | 火 | 10:00-11:30 | ホールBC |
| ととのえる体操 | 2・16 | 木 | 13：00 - 14：30 | 和室A－D |
| すこやか運動 | 6・20・27 | 月 | 13:30-15:00 | 和室Ａ－Ｄ |

## 生き活き大学

| | | | |
|---|---|---|---|
| 24 | 金 | 10:30～14:00 | ホールＡ-Ｃ |

## ミニデイいこい会

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1・15 | 水 | 10:00～12:00 | ホールA |

## 【企画委員会】

**企画委員会は毎月第一火曜日午前9時30分からホールAで行います。企画委員会欠席者は資料を事務局まで取りにおいでて下さい。**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 企画委員会 | 7 | 火 | 9:30-10：00 | ホールA |

## 自主講座

| 講座名 | 日 | 曜 | 時間 | 教室名 |
|---|---|---|---|---|
| 手作手芸橘 | 10・24 | 金 | 10:00−12:00 | 教養A |
| 憩折り紙Ａ | 休 | 木 | 9:30−11:30 | ホールA |
| 憩折り紙Ｂ | 休 | 水 | 9:30−11:30 | 教養Ｂ |
| 絵手紙金組 | 3・17・31 | 金 | 10:00−12:00 | 教養Ｂ |
| 絵手紙月組 | 6・20 | 月 | 10:00−12:00 | 教養Ｂ |
| 憩民踊 | 2・16 | 木 | 13:30−15:30 | ホールＡ-Ｃ |
| 憩ヨーガ | 3・17 | 金 | 13:30−15:30 | 和室Ａ-Ｄ |
| 楽しいヨーガ | 8・22・29 | 水 | 13:30−15:30 | 和室Ａ-Ｄ |
| 元気ヨーガ | 1・15 | 水 | 13:30−15:30 | 和室Ａ-Ｄ |
| アロハレディース（フラダンス） | 8 | 水 | 13:30−15:30 | ホールBC |
| | 22 | | | ホールＡ-Ｃ |
| 憩コーラス | 1・15 | 水 | 13:30−15:30 | ホールＡ-Ｃ |
| ひばりコーラス | 6・20 | 月 | 13:30−15:30 | 音楽室 |
| ひばりコーラス② | 27 | 月 | 10:00−11:30 | 音楽室 |
| 南部歌謡A（カラオケ） | 3 | 金 | 13:00−16:30 | 音楽室 |
| | 17 | | | |
| 南部歌謡B（カラオ | 14・28 | 火 | 13:30−15:30 | 音楽室 |
| 詩　吟（関心 | 7・21 | 火 | 13:30−15:30 | 音楽室 |
| 茶　道 | 1・15 | 水 | 9:00-12:30 | 和室ＡＢ |
| 憩すみれ会（華　道） | 8・22 | 水 | 9:30−11:30 | 教養Ａ |
| 憩筆会B（書　道） | 2・16 | 木 | 9:30−12:00 | 教養Ｂ |

## ＊自主講座＊

**自主講座は、空きがあれば随時入講できます。興味がある講座は一度見学して月謝等確認してください。**

| 講座名 | 日 | 曜 | 時間 | 教室名 |
|---|---|---|---|---|
| 陶　芸 | 7・21 | 火 | 9:30−15:30 | 教養CD |
| 洋裁 2 | 10 | 金 | 10:00−15:30 | 教養CD |
| | 24 | | | |
| 洋裁 1 | 3・17 | 金 | 10:00−15:30 | 教養CD |
| 洋裁 B | 6・20 | 月 | 10:00−15:30 | 教養CD |
| 洋裁　C | 1・15 | 水 | 10:00−15:30 | 教養CD |
| 洋裁　華 | 8・22 | 水 | 10:00−15:30 | 教養CD |
| 六段の会（箏曲） | 10・24 | 金 | 9:30−16：00 | 音楽室 |
| 憩社交ダンス | 6・20・27 | 月 | 13:30−15:30 | ホールBC |
| 憩あひる会（社交ﾀﾞﾝｽ） | 8 | 水 | 10:00−12:00 | ホールBC |
| | 22 | | | |
| 憩白鳥会（社交ﾀﾞﾝｽ） | 7 | 火 | 10:00−12:00 | ホールA-C |
| | 21 | | | |
| 憩囲碁 | 3・17 | 金 | 13:00−15:00 | 教養A |
| 囲碁中上級 | 10・24 | 金 | 13:00−15:00 | 教養A |
| のぎく3B | 27 | 月 | 13:30−15:00 | ホールＡ |
| 憩太極拳 | 6 | 月 | 10:00−11:30 | ホールBC |
| | 27 | | | ホールＡ |
| ビーズ・編物 | 27 | 月 | 10:00−12:00 | 教養B |
| なごやか体操 | 2・16 | 木 | 14:40−15:40 | 和室Ａ-Ｄ |

## 駐車場について

※受講以外の時間帯の駐車はご遠慮ください。

※一般の方の駐車場は白線内にお願いします。

※黄線内は講師・役員の駐車場です。

※空きスペースに駐車する時は、１階受付へ車のﾅﾝﾊﾞｰ等を告げるようお願いします。

ゴミは各自で持ち帰りをお願いします。